"मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम का सामान्य मानसिक योग्यता, सांवेगिक स्थिरता, सर्जनात्मकता एवं आत्म विश्वास स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन"

SYNOPSIS

मनोविज्ञान विषय में पी-एच.डी. उपाधि की प्राप्ति हेतु प्रस्तावित शोध प्रबंध का प्रारूप

शोधार्थी

अखिलेश्वर साव

निर्देशक

डॉ. बीर सिंह

(रीडर)

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ (उत्तरांचल)

सह-निर्देशक

जितेन्द्र तिवारी

देव संस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्री कुंज, शान्ति कुंज, हरिद्वार (उत्तरांचल)

मनोविज्ञान विभाग

देवसंस्कृति विश्वविद्यालय गायत्रीकुंज, शांतिकुंज, हरिद्वार (उत्तरांचल)

अध्ययन की आवश्यकता :-

फ्रेबले (1991) के अनुसार वर्तमान युग गति, तीव्रता, दौड़-भाग, आपाधापी, और प्रतियोगिता का युग है। इस युग में मानव समाज ने भौतिक प्रगति के चरम बिन्दु को छूने की कोशिश की एवं उसमें आशातीत सफलता भी प्राप्त की है। परन्तु इस युग में व्यक्तित्व के विविध आयामों के विकास की प्रक्रिया अवरूद्ध पड़ गई, यही कारण है कि जिससे मानवीय व्यक्तित्व, युग की भोगवादी आँधी में छिन्न-भिन्न हो गया है। व्यक्ति ने भौतिक सुख-सुविधाएँ प्राप्त करने का नैतिक-अनैतिक कोई मार्ग शेष नहीं छोड़ा, जिससे समाज में अराजकता, युद्धोन्माद, आतंकवाद, हिंसा, अत्याचार, नारी उत्पीड़न जैसी समस्याएँ पर्वताकार रूप धारण कर रही हैं। यह मानवीय व्यक्तित्व के आंतरिक विघटन की ही बाह्य प्रतिकृतियाँ हैं।

शरीर शास्त्री एवं मनोवैज्ञानिकों ने मानव जीवन में बाल्यकाल के समय को बहुत ही महत्वपूर्ण बताया है। **गैरी क्रैंग** (2000) के अनुसार समस्त शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों, आदतों, संस्कारों का विकास इसी अवस्था में अपनी पूर्ण गति से होता है। इस अवस्था में यदि कोई मानसिक सदमा या सांवेगिक विकृति उत्पन्न होती है, तो उसे ठीक कर पाना बहुत कठिन होता है। **मासिया हील गोसर्ड एवं रिचर्ड यार्क** (2003) अपने रिसर्च पेपर 'ह्यूमेन एण्ड इकोलॉजी' में लिखते हैं कि सामाजिक एवं नैतिक रूप से भ्रष्ट समाज में बच्चों की सांवेगिक स्थिरता में बहुत कमी पाई गई है ऐसे बच्चे अधिक चिड़चिड़े, डरे-सहमे, विषादी व व्यसनी होते हैं। और इससे बचने का उनके पास कोई उपाय नहीं है।

वर्तमान युग में प्रतियोगिता की भावना बहुत बढ़ी है। बालकों में स्कूल विद्यालयों की परीक्षाओं में प्राप्तांक के प्रतिशत बेशक बढ़े हैं, बुद्धिलब्धि बढ़ी है, परन्तु सांवेगिक स्थिरता, रचनात्मकता व भाव-संवेदनाओं का विकास शून्य सा हो गया है, जो कि बच्चों के एकांगी विकास को इंगित करता है। इससे बच्चे अधिक चिड़चिड़े, उधमी, आक्रोशी, झगड़ालू, होते जा रहे हैं। **शर्मा, आर.के.** (2004) बताते हैं कि बीते दशक पर दृष्टिपात करने पर हम पाते हैं कि परीक्षाओं में असफलता से विषाद-मनोदशा का स्वरूप इतना व्यापक हो चुका है कि पिछले दस वर्षों में बाल्यावस्था में विषाद एवं आत्महत्या को प्रमुख विषय के रूप में लेते हुए दो अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलन हो चुके हैं। वे एक अध्ययन का जिक्र करते हुए कहते हैं कि किशोरावस्था अर्थात् 10 से 19 वर्ष की आयु वर्ग में हमारे देश में हर साल कुल जनसंख्या के 2.1 प्रतिशत लोग खुदकुशी कर लेते हैं या खुदकुशी करने की कोशिश करते हैं, जिसमें बालक एवं बालिकाओं का अनुपात 1:2 है तथा कुछ समाज में तो यह अनुपात 1:3 के आस-पास तक देखा गया है। एक वैश्विक नजर में **अल्वानों एवं सहयोगी** (1996) के अनुसार ओ.सी.डी. की समस्या से ग्रस्त समुदाय में सर्वाधिक संख्या 13-15 वर्ष की किशोरों एवं 20-24 वर्ष की युवतियों की है। जो किसी देश के नवीन विकास की रीढ़ एवं नई ऊर्जा के स्त्रोत माने जाते है। **स्टीन एवं सहयोगी** (1997) में अपने एक अध्ययन में 2.6 प्रतिशत लोगों को मनोग्रस्तता-बाध्यता से ग्रस्त पाया। **बारलो एवं डुरण्ड** (1999) के अनुसार आज अमेरिका में 30,000 लोग आत्महत्या कर लेते है। ये सभी संदेवनाओं, भावनाओं और अनुभूतियों की तीव्रक्षति का परिणाम है। जो अनेक बाल मनोरोगों, मानसिक मन्दता का कारण बनता है।

आज की प्रचलित चिकित्सा पद्धतियाँ इन समस्याओं का समाधान ढूढ़ पाने में अपने-आप को असफल, असमर्थ पा रही हैं। **सचदेवा** (1978) के अनुसार जिस चिकित्सा पद्धति की पहुंच शारीरिक रोगों तक ही न हो, वह मानसिक एवं सांवेगिक विकृतियों का कितना सफल उपचार कर सकेंगी। क्योंकि ये अत्यंत सूक्ष्मतम और अत्यांतरिक होती हैं। इस तथ्य को अब विश्व के सभी चिकित्सक स्वीकार कर चुके हैं। **गोवरी आनन्दराजाह एवं एलेन हाईट** (2001) के अनुसार समस्त समाज आज एक समग्र चिकित्सा तंत्र की आवश्यकता महसूस कर रहा है। अब सभी की निगाहें भारत के चिर प्राचीन आर्षग्रंथों के ज्ञान-विज्ञान की ओर बड़ी आशा भरी दृष्टि लगी हुई है।

एक समग्र चिकित्सा तंत्र की खोज में विश्व भर के चिकित्सकों का ध्यान आज आध्यात्मिक चिकित्सा की ओर आकृष्ट हुआ है। इस सम्बन्ध में विश्व दृष्टि इन दिनों सार्थक ढंग से बदली है। विश्व भर के मनीषियों के दृष्टिकोण आश्चर्यजनक ढंग से परिवर्तित हुए हैं। लोकदृष्टि भी इस सम्बन्ध में परिमार्जित व परिवर्तित हुई है। यह चिकित्सा पद्धति कोई नवीन पद्धति नहीं है वरन् भारत की प्राचीन वेदोक्त विधियाँ ही हैं। आध्यात्मिक चिकित्सा सभी प्रकार के रोगों के बोध, निदान एवं चिकित्सा विज्ञान का एक पूर्ण तंत्र है। आज से कुछ सालों पहले आध्यात्मिक सिद्धान्तों, तकनीकों व प्रयोगों को अवैज्ञानिक कहकर खारिज कर दिया जाता था। लोकमानस भी वैज्ञानिक प्रयोगशालाओं से मिली जानकारियों को जीवन के सर्वोच्च सन्देश के रूप में सुनता व स्वीकारता था। पर इक्कीसवीं सदी के इन चार सालों में स्थिति काफी कुछ बदली है। विश्व मनीषियों को लगने लगा है कि प्रायोगिक पड़ताल के बिना आध्यात्मिक दृष्टिकोण व तकनीकों को नकारना अवैज्ञानिकता की पराकाष्ठा है। **प्रख्यात् न्यूरोलॉजिस्ट मार्टिन रूथ चाइल्ड** (2003) की पुस्तक 'स्प्रिचुयैलिटी एण्ड इट्स साइन्टिफिक डाइमेन्शन्स' यानि कि आध्यात्मिकता और इसके वैज्ञानिक आयाम में वे लिखते हैं जो आध्यात्मिक सिद्धान्तों की वैज्ञानिकता पर बिना किसी प्रायोगिक निष्कर्षों के प्रश्न खड़ा करते हैं, उन्हें सबसे पहले अपने वैज्ञानिक होने की जाँच करनी चाहिए। यह कहते हुए मार्टिन रूथ चाइल्ड एक सवाल उठाते हैं कि आध्यात्मिक सिद्धान्तों को क्या किसी ने वैज्ञानिक शोध विधि के आधार पर परखने की कोशिश की है। यदि हाँ, तो फिर उनके शोध पत्रों पर सार्थक चर्चा होनी चाहिए। यदि नहीं तो फिर इन्हें किसी को अवैज्ञानिक कहने के क्या आधार हैं। इस तरह से तो अवैज्ञानिकता की बातें करना स्वयं ही अवैज्ञानिक है।

अनुभवों की इस श्रृंखला में कुछ और अनुभव भी हुए हैं। वैज्ञानिक चिकित्सा के सभी आयामों की अनेकों असफलताएँ व भारी दुष्प्रभाव भी सामने आए हैं। इस सच को सभी जानते हैं कि सभी ने प्रायः सम्पूर्ण बीसवीं सदी साइड इफेक्ट्स से लड़ते-झगड़ते व पटखनी खाते गुजारी है। इस साइड इफेक्ट्स की वजह से न जाने कितने मासूम मौत की नींद सोए हैं। एक बीमारी ठीक करने के चक्कर में कितनी ही नयी बीमारियाँ उपहार में मिली हैं। दुनिया भर के कर्णधारों ने इस पर चर्चा भी की है, चिन्ता भी जतायी, परन्तु समाधान न खोज सके। अन्त में हार-थक कर सभी का ध्यान वैकल्पिक चिकित्सा की ओर गया। चुम्बक चिकित्सा, रंग चिकित्सा, एक्यूप्रेशर न जाने कितनी ही तकनीकें आजमायी गयीं। इसी क्रम में आध्यात्मिक तकनीकों को भी परखा गया। इससे जो नतीजे मिले, उससे

सभी को भारी अचरज हुआ। क्योंकि इनमें आशातीत सफलता मिली थी। इनसे मिलने वाली विश्रान्ति, घटने वाला तनाव, जीवनी शक्ति में भारी अभिवृद्धि आदि कुछ ऐसे परिणाम हैं, जिन्होंने सभी के दृष्टिकोण को परिवर्तित किया है। कभी इसे अवैज्ञानिक कहने वाले वैज्ञानिक इसकी वैज्ञानिकता को स्वीकारने पर विवश हुए हैं। उनके परिणाम किसी भी वैज्ञानिक को यह कहने पर विवश कर सकती हैं कि 'स्प्रिचुयैलिटी इस द इन्टीग्रल साइन्स ऑफ द फ्यूचर'। यानि कि अध्यात्म भविष्य का सम्पूर्ण विज्ञान है।

शारीरिक रोगों के साथ आध्यात्मिक तकनीकों के प्रयोग मनोरोगों पर भी किए गए हैं। इस सम्बन्ध में विलियम वेस्ट की पुस्तक 'साइकोथेरेपी एण्ड स्प्रिचुयैलिटी' पठनीय है। इस पुस्तक में **विख्यात मनोचिकित्सक विलियम वेस्ट** (2000) का कहना है कि अब इस जमाने में मनोचिकित्सा व अध्यात्म विद्या के बीच खड़ी दीवार टूट रही है। मनोरोगों का सही व सम्पूर्ण इलाज आध्यात्मिक तकनीकों के प्रयोग से ही सम्भव है।

अभी कुछ सालों पहले तीसरी सहस्राब्दी के प्रवेश की शुभ घड़ी में एक ग्रन्थ प्रकाशित हुआ है 'प्रेडिक्शन फॉर द नेक्स्ट मिलेनियम'। इस ग्रन्थ में दो सौ सत्तर विशिष्ट वैज्ञानिकों के विचार प्रकाशित किए गए हैं। जिनके माध्यम से भविष्य के मानव विकास पर दृष्टि डाली गयी है। संक्षेप में इस पुस्तक का सार कहें तो इसमें यह उम्मीद जतायी गयी है कि भविष्य का मानव अपने जीवन के आध्यात्मिक रहस्यों को वैज्ञानिक रीति से जानने योग्य बन सकेगा।

प्रसिद्ध साइकिएट्रिस्ट डॉ. ब्रायन वीज़ (2001) का कहना है कि आध्यात्मिक सिद्धान्तों व साधना से ही सम्पूर्ण जीवन बोध सम्भव है। चिकित्सा के सम्बन्ध में जब भी वैज्ञानिक असफलताओं की बात होती है, तो इसका कारण एकांगीपन होता है। विज्ञान कहता है कि इन्सान केवल देह मात्र है, जो सच नहीं है। हमारा जीवन देह, प्राण, मन व आत्मा का संयोग है। और ये सम्पूर्ण आयाम आध्यात्मिक दृष्टि के बिना नहीं जाने जा सकते।

एक अन्य **वैज्ञानिक रिचर्ड कार्लसन एवं सहयोगी** (2002) का अपने शोध निष्कर्ष 'स्प्रिचुयैलिटी : कम्पलीट साइन्स ऑफ लाइफ' यानि कि आध्यात्मिकता जीवन का सम्पूर्ण विज्ञान, में कहा है कि जिस तरह बीसवीं सदी विज्ञान की सदी साबित हुई है, उसी तरह यह इक्कीसवीं सदी अध्यात्म की सदी के रूप में देखी, जानी व अनुभव की जाएगी। आध्यात्मिक जीवन दृष्टि, अध्यात्म चिकित्सा के सिद्धान्त व प्रयोगों को सभी इस सदी की महानतम उपलब्धि के रूप में अनुभव करेंगे। इसलिए यही उपयुक्त है कि आध्यात्मिक स्वास्थ्य का अर्थ समझें व अध्यात्म चिकित्सा की ओर बढ़ाएँ कदम।

शारीरिक चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में चिकित्सकों ने सभी रोगों का कारण शरीर में खोजने की कोशिश की एवं उनके उपचार पर बल दिया। उसी प्रकार मनोविज्ञान के क्षेत्र मे मानसिक उपचार के लिए जितनी भी चिकित्सा पद्धतियों का निर्माण हुआ है उनमें से अधिकतर चिकित्सा पद्धतियाँ व्यक्ति के व्यवहार को बदल कर उपचार करने में ज्यादा बल डालती हैं। व्यक्तित्व की समग्रता पर किसी ने

के व्यवहार को बदल कर उपचार करने में ज्यादा बल डालती हैं। व्यक्तित्व की समग्रता पर किसी ने भी ध्यान न दिया, यही इनकी असफलता का मुख्य कारण रहा है। संपूर्ण स्वास्थ को आयुर्वेद शास्त्र में महर्षि सुश्रुत ने इस प्रकार से परिभाषित किया है :-

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रिय मना स्वस्थ इत्यभिधीयते॥ सु.सू. १५

अर्थात्- जिसमें सभी शारीरिक एवं मानसिक दोष सम्यक् होता हो, शरीर में अग्निकर्म (पाचन/चयापचय क्रियाएँ) सम्यक् हो, धातुओं का सम्यक् पोषण हो, मलक्रियाएँ (उत्पत्ति/निष्कासन) सम्यक् हो तथा मन, इन्द्रिय एवं आत्मा प्रसन्न हो, ऐसे व्यक्ति को संपूर्ण स्वस्थ व्यक्ति कहा जाता है। इस परिभाषा में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य (Mental & Cognitive health), ऐन्द्रिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य (Spiritual health) को समग्र स्वास्थ्य में स्थान दिया गया है।

मानसिक रोगों का मुख्य कारण दूषित चिंतन एवं भावनाओं का क्षुब्ध होना है। अतः चिन्तन एवं भावनाओं को परिष्कृत करने के लिए आवश्यक है कि विचार भावनाओं को बदलने का उपाय किया जाय। **अतः प्रस्तुत शोध अध्ययन में सामान्य मानसिक योग्यता एवं सांवेगिक स्थिरता, सर्जनात्मकता एवं आत्मवि श्वास को बढ़ाने के लिए मनोआध्यात्मिक विकास कार्यक्रम का उपयोग किया है,** जो कि एक आध्यात्मिक चिकित्सा पद्धति है। आधुनिक मनोविज्ञानी ने इसे मानसिक, संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक, भावनात्मक चिकित्सा पद्धतियों का समन्वय मानने लगे हैं।

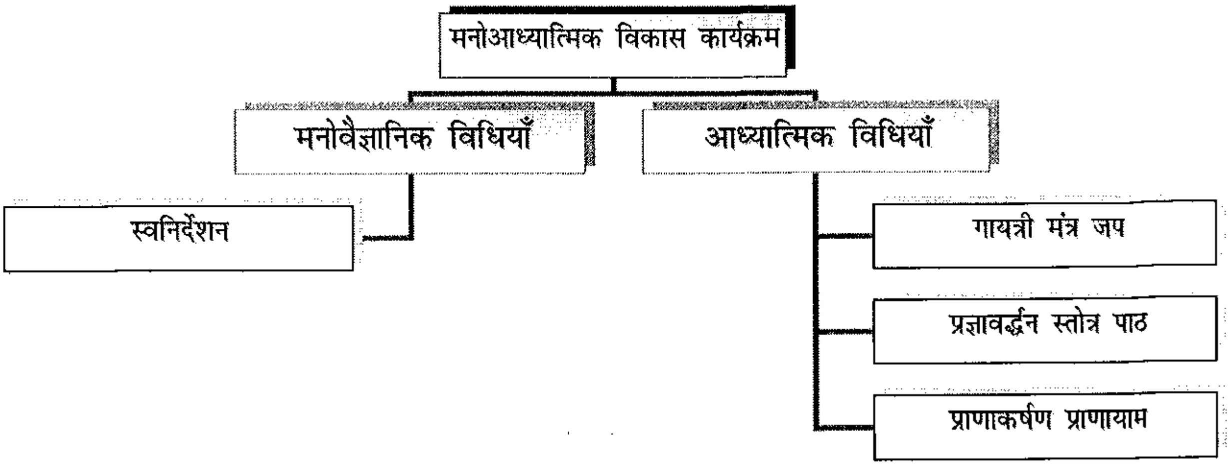
प्रस्तुत शोधकार्य हेतु एक मनोआध्यात्मिक मॉडल बनाने का प्रयास किया गया है, जिसमें कुछ मनोवैज्ञानिक व कुछ आध्यात्मिक विधियाँ शामिल की गई हैं जो कि व्यक्ति मन:स्थिति, चिंतन, भावना एवं संज्ञान को बदलने में सहयोग करती हैं।

आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम :-

Psychospiritual = Psyche + Spiritual

साइकी से तात्पर्य व्यक्ति के संज्ञान और संवेदनाओं से होता है तथा आध्यात्मिकता का उपयोग जीवन के प्रति धनात्मक रवैया उत्पन्न करने के लिए होता है। मनोआध्यात्मिक थेरेपी का उपयोग व्यक्ति के संज्ञान एवं संवेदनाओं को उचित व संतुलित दिशा देकर जीवन के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति उत्पन्न करने में, व्यक्तित्व के समग्र विकास करने में होता है।

इस मॉडल में मुख्य रूप से मनो वैज्ञानिक एवं कुछ आध्यात्मिक विधियाँ उपयोग की गयी हैं। संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक विधियों में मुख्य रूप से स्वनिर्देशन मनोवैज्ञानिक विधियों का उपयोग किया गया है। आध्यात्मिक विधियों में मुख्य रूप से गायत्री मंत्र जाप, प्रज्ञावर्द्धन स्तोत्र पाठ एवं प्राणाकर्षण प्राणायाम आदि विधियों का उपयोग किया गया है।



गायत्री मंत्र जप :-

वेदों में बुद्धि की शुद्धि पर बहुत बल दिया गया है। इसके लिए गायत्री मंत्र के जप का विधान बतलाया गया है। मानव जीवन को सुखी-समुन्नत बनाने के लिए आस्तिकता और बुद्धि की शुद्धता की सबसे अधिक आवश्यकता होती है, ये दोनों कार्य गायत्री मंत्र से सिद्ध होते हैं। गायत्री का अर्थ ही है - गायन्ति त्रायते इति गायत्री (शतपथ ब्रा. 14/8/15/7) अर्थात् प्राणों की रक्षा करने वाली को गायत्री कहते हैं। गायत्री के जप से प्राणशक्ति की वृद्धि होती है और शारीरिक और बौद्धिक न्यूनता दूर होती है।

॥ओ३म् भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमही धियो यो नः प्रचोदयात्॥

यजु. 3/53, 22/9, 30/2, 36/3

अर्थात्- उस प्राण स्वरूप दुःख नाशक, सुख स्वरूप, श्रेष्ठ तेजस्वी, पाप नाशक, देव स्वरूप परमात्मा को हम अपने अंतःकरण में धारण करते हैं। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करे।

प्रक्रिया -

नित्य प्रति प्रातःकाल सभी अभ्यास करवाये जाएगे। गायत्री मंत्र का जप नित्य तीन माला किया जाएगा।

लाभ -

सर्वजगत् के उत्पादक परमात्मा के दिव्य तेज को हृदय में धारण करने से मनुष्य की बुद्धि शुद्ध होती है। यह आत्म विश्वास बढ़ाती है और वह सत्कर्म/सन्मार्ग पर चलाती है। **डॉ कपिल देव द्विवेदी** (1991) ने इसे एक पवित्र प्रार्थना कहा है। यह अकर्त्तव्य को परित्याग कर कर्त्तव्य मार्ग पर चलने की शक्ति प्रदान करती है। सद्बुद्धि में विवेक, तर्कणशक्ति, परिकल्पनाओं और विचारों को समझने की योग्यता, संज्ञान, भावनाएँ, नैतिकता, परोपकारिता, सहिष्णुता, एकाग्रता, स्थिरता, सामाजिक कौशल, सुहृदयता, अभिप्रेरण, ईमानदारी, जीवन मूल्यों में विकास, संकल्पशक्ति, रचनात्मकता, प्रेम, सहयोग आदि गुणों का समावेश होता है। गायत्री मंत्र जप से इन सभी गुणों का विकास होता है।

प्रज्ञावर्द्धन स्तोत्र पाठ :-

जीवन को सुखी समुन्नत बनाने के लिए स्मृति, मति, विद्या और बुद्धि की नितान्त आवश्यकता है। स्मृति अतीत विषयक होती है, मति भविष्य विषयक होती है, बुद्धि वर्तमान विषयक होती है और विद्या से मनुष्य में ज्ञान की ज्योति जागृत होती है, वह अपने कर्त्तव्य और अकर्त्तव्य का निर्धारण कर पाता है और हेय को छोड़कर ग्राह्य को अपनाता है, पर प्रज्ञा की आँख को सर्वश्रेष्ठ आँख कहा गया है। प्रज्ञा में स्मृति, मति, विद्या और बुद्धि सभी का समुचित समावेश होता है इसलिए प्रज्ञा त्रिकाल विषयक होती है। प्रज्ञा नवनवोन्मेषशालिनी होती है। प्रज्ञावान व्यक्ति प्रतिभा संपन्न होता है। अपूर्व वस्तु के निर्माण में समर्थ प्रज्ञा को प्रतिभा कहते हैं। इसलिए एलबर्ट हब्बार्ड[1] कहते हैं कि प्रतिभा केवल सतत प्रयास करने की शक्ति है। बफ़ॉन[2] का मत है कि प्रतिभा तो धैर्य की महान क्षमता मात्र है। रविन्द्रनाथ टैगोर[3] जी लिखते हैं कि अन्य के भीतर प्रवेश करने की शक्ति और अन्य को संपूर्ण रूप से अपना बना लेने का जादू ही प्रतिभा का सर्वस्व एवं प्रज्ञा का वैशिष्ट्य है। अतएव प्राचीन आर्ष वांगमयों व वेद मंत्रो में प्रतिभावान, प्रज्ञावान, मेधावान बनाने की प्रार्थना की गई है। वेद व्यास जी लिखते है कि-

प्रज्ञा प्रतिष्ठा भूतानां प्रज्ञा लाभ: परो मत:। प्रज्ञा नि:श्रेयसी लोके प्रज्ञा स्वर्गो मत: सताम्।।[4] म.भा.शां.प. 180/2

अर्थात् प्राणियों का प्रधान आश्रय प्रज्ञा है। प्रज्ञा ही उसका सबसे बड़ा लाभ है। संसार में प्रज्ञा ही उसका कल्याण करने वाली है, सत्पुरूषों के मत में प्रज्ञा में ही स्वर्ग है। इस शोध अध्ययन के लिए रूद्रयामल तंत्र में वर्णित प्रज्ञावर्द्धन स्तोत्र एवं अथर्ववेद के मेधाजनन सूक्त को पाठ के लिए निर्धारित किया गया है। विशेषज्ञों के परामश के आधार पर कुछ अन्य मंत्रों का सम्मिलन अपेक्षित है।

प्रक्रिया -

उपरोक्त स्तोत्र व सूक्त का पाठ नित्य जप के पश्चात तीन बार किया जाएगा। विशेष प्रक्रियाएँ विशेषज्ञों के निर्देशानुसार लागू किए जाएंगे।

लाभ - स्मारण शक्ति, बौद्धिक क्षमता, आत्म विश्वास, भावनात्मक विकास, रचनाशक्ति, विश्लेषण क्षमता में वृद्धि होती है।

प्राणाकर्षण प्राणायाम :-

प्राणायाम आध्यात्मिक यौगिक प्रक्रिया है, जो कि मानसिक रोगों में सर्वाधिक प्रयोग की जाती है। मर्फी एवं डॉनवन (1999) के अनुसार, अपनी श्वासों पर ध्यान केन्द्रित कर उन्हें आते-जाते देखने से व्यक्ति के मन में स्थिरता तथा भावनात्मक परिष्कृति होती है। अत: प्राणायाम के द्वारा 'मनोनिग्रह' किया जाता है। पं. श्रीराम शर्मा आचार्य (1998) के अनुसार, वायु से प्राणतत्त्व को जिसे आधुनिक भाषा में ऑक्सीजन कहते हैं, अपने अन्दर खींचना ही प्राणाकर्षण प्राणायाम है।

प्रस्तुत शोध में प्राणाकर्षण प्राणायाम का प्रयोग किया गया है, जिसे पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने बताया है।

प्रक्रिया -

1. सर्वप्रथम प्राकृतिक वातावरण में किसी भी स्थिर आसन में बैठें।
2. इसके पश्चात् अपने नासा छिद्रों से वायु को अपने फेफड़ों में पूरा भरें।

---

1 एलबर्ट हब्बार्ड, 2 बफ़ॉन 3 रविन्द्रनाथ टैगोर एवं 4 - विश्व सूक्ति कोश में डॉ. श्याम बहादुर एवं मधु वर्मा द्वारा वर्णित, पृ 619

3. जितनी देर वायु को खींचने में लगी है उतनी ही देर के लिए वायु को अपने भीतर रोकें।

4. धीरे-धीरे उतने ही समय में वायु को बाहर निकाल दें। फिर उतनी ही देर के लिए वायु को बाहर रोकें।

5. प्राणाकर्षण प्राणायाम में पूरक, अंत:कुम्भक, रेचक, बाह्य कुम्भक का अनुपात1:1:1:1 होगा।

प्राणाकर्षण प्राणायाम से लाभ-

1. प्राण ऊर्जा में वृद्धि,
2. आत्मबल में वृद्धि,
3. शारीरिक व मानसिक स्थिरता,
4. स्वनियंत्रण,
5. स्वजागरूकता।
6. सांवेगिक स्थिरता

स्वनिर्देशन (Autosuggestion) -

स्वसंकेतन या स्वनिर्देशन विधि में व्यक्ति स्वयं को परामर्श देता है, इस विधि के द्वारा व्यक्ति अपनी अचेतन मस्तिष्क को चेतन मस्तिष्क के द्वारा स्वसंकेतन देता है, जिसके अन्तर्गत व्यक्ति के अचेतन मस्तिष्क को चेतन मस्तिष्क से जोड़कर एक आन्तरिक सामंजस्य स्थापित किया जाता है। जिस प्रकार से चिकित्सक सर्वप्रथम अपने क्लाइन्ट के साथ रैपोर्ट स्थापित करता है उसी प्रकार से चेतन मस्तिष्क एक चिकित्सक की भाँति अपने अचेतन मस्तिष्क के साथ रैपोर्ट स्थापित करता है (**Donald Robertson,** 2000)।

प्रक्रिया -

स्वसंकेतन की प्रयोग विधि काफी व्यवहारिक है। पं. श्रीराम शर्मा ने प्राणाकर्षण प्राणायाम के साथ-साथ ही भावनात्मक रूप से स्वनिर्देशन करने का विधान बताया है।

इस प्रक्रिया के अन्तर्गत निम्ननिर्देश दिये जायेंगे-

1. सर्व प्रथम भावना करेंगे कि संपूर्ण विश्व ब्रह्माण्ड में प्राणऊर्जा संव्याप्त है। यह प्राणऊर्जा हमारे चारों ओर स्वर्णिम बादलों के रूप में लहरा रही है।
2. पूरक करते समय यह भावना करेंगे कि वायु के साथ-साथ ये प्राणऊर्जा हमारे अंदर प्रविष्ट हो रही है।
3. कुम्भक की प्रक्रिया करते समय यह भावना करेंगे कि हमारे अंदर प्रविष्ट प्राणऊर्जा हमारे अंग-अंग, रोम-रोम में संव्याप्त हो रही है एवं यह प्राणऊर्जा हमारे अंदर के सभी दुगुर्णो, कुविचारों, कषाय-कल्मषों को जलाकर भस्म कर रही है।
4. रेचक की क्रिया करते समय भावना करेंगे कि प्राणऊर्जा से नष्ट हुई बुराइयाँ हमारी श्वांस के द्वारा बाहर निकाल दी जा रही है।
5. बाह्य कुंभक करते समय यह चिंतन किया जाएगा जाएगा कि अब हमारे नाशारंध्र बंद कर दिये गए हैं ताकि बाहर निकाली गई बुराइयाँ हमारे अंदर पुन: न प्रवेश करने पावें।
6. यही भावना पूरे प्राणायाम के दौरान करने का निर्देश दिया जाएगा।

स्वसंकेतन के लाभ -

1. आत्म विश्वास में वृद्धि,
2. भावनात्मक दृढ़ता,
3. स्वनियंत्रण,
4. स्वजागरूकता।

सामान्य मानसिक योग्यता (General mental ability) -

तेजी से सीखने तथा समझने, अच्छे स्मरण तथा तार्किक चिंतन आदि गुणों के लिए हम दिन-प्रतिदिन की भाषा में 'बुद्धि' शब्द का प्रयोग करते हैं। वास्तव में बुद्धि सिर्फ एक ही तरह की क्षमता नहीं है, बल्कि इसमें अनेक तरह की योग्यताएँ जिन्हें सामान्य मानसिक योग्यता (General mental ability) कहा जाता है, सम्मिलित होती है। मनोवैज्ञानिकों ने इसे इस प्रकार से परिभाषित किया है :-

रॉबिन्सन एवं रॉबिन्सन (1965) के अनुसार- "सामान्य मानसिक क्षमता से तात्पर्य संज्ञानात्मक व्यवहारों के संपूर्ण वर्ग से होता है जो व्यक्ति में सूझ द्वारा समस्या समाधान करने की योग्यता , नई परिस्थितियों के साथ समायोजन की क्षमता, अमूर्त रूप से सोचने की क्षमता तथा अनुभव से लाभ उठाने की क्षमता को दिखाता है। जिसे हम समान्य भाषा में बुद्धि कहते हैं।"

वेक्सलर (1939) के अनुसार -"बुद्धि एक समुच्चय या सार्वजनिक क्षमता है जिसके सहारे व्यक्ति उद्देश्यपूर्ण क्रिया करता है, विवेकशील चिंतन करता है तथा वातावरण के साथ प्रभावी ढंग से समायोजन करता है।"

सांवेगिक स्थिरता (Emotioal stability)-

सांवेगिक स्थिरता या भावनात्मक स्थिरता मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण गुण माना जाता है। मानव में अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने की एवं भावनाओं को आवश्यकतानुसार अभिव्यक्त करने की पर्याप्त सामर्थ्य होनी चहिए। **Scott (1968)** ने विचार व्यक्त किया है कि भावानात्मक स्थिरता मनुष्य के सर्वोत्तम मानसिक स्वास्थ्य के सात सूचकों में से एक है। यह मनुष्य के सीखने की क्षमता को भी प्रभावित करती है। इसकी कमी से व्यवहार में नियंत्रण, लचीलापन, अनुकूलनशीलता में पर्याप्त क्षति हो सकती है। **Frandsen (1961)** के अनुसार भावनात्मक नियंत्रण के अभाव से व्यक्ति में कई मानसिक विकार जैसे-चिंता, अवसाद, उन्माद, मनोभ्रंश, याददाश्त में कमी, साधारण क्रम पहचानने में असमर्थता, व्यक्ति एवं वस्तुओं की पहचान में असुविधा, संभ्रातियुक्त निर्णय, संयोजन शक्ति में कमी से दिन-प्रतिदिन के कार्यो में बाधा उत्पन्न होने लगती है। व्यक्ति यदि मानसिक रूप से स्वस्थ होना चाहे तो उसे अस्वस्थ भावनाओं को आत्मसम्मान की भावना, आत्म सुरक्षा और आत्म विश्वास में परिवर्तित करना होगा, जिसकी प्राप्ति हम भावनात्मक स्थिरता के प्रति सही दृष्टि विकसित करके ही कर सकते हैं।

सर्जनात्मकता (Creativity) -

चिंतन दो प्रकार के होते हैं 1. अभिसारी चितन और 2. अपसारी चिंतन। अभिसारी चिंतन में दिए गए तथ्यों के आधार पर किसी निष्कर्ष पर पहुंचने की कोशिश की जाती है। यह एक रूढ़िवादी तरीका है। इसमें हम पूर्वनिर्धारित क्रम में चिंतन कर बहुत आसानी से एक निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं। परन्तु अपसारी में भिन्न-भिन्न दिशाओं में चिंतन कर समस्या के कई संभावित उत्तरों पर चिंतन कर कुछ नए

एवं मौलिक चीजों को जोड़ने की कोशिश की जाती है। मनोवैज्ञानिकों ने अपसारी चिंतन को सर्जनात्मक चिंतन के करीब या तुल्य माना है। सर्जनात्मकता की सबसे उचित एवं विस्तृत परिभाषा **Drevdohl,** (1956) ने दी है इनके अनुसार - "सर्जनात्मक चिंतन या सर्जनात्मकता व्यक्ति की उस क्षमता को कहा जाता है जो कुछ ऐसी नई चीजों, रचनाओं या विचारों को पैदा करता है जो नया होता है एवं जो पहले से उसे ज्ञात नहीं होता है। यह एक काल्पनिक क्रिया या चिंतन संश्लेषण हो सकता है.... इसमें गत अनुभूतियों से उत्पन्न सूचनाओं का एक नया पैटर्न और सम्मिश्रण सम्मिलित हो सकता है...... यह निश्चित रूप से उद्देश्यपूर्ण या लक्ष्यनिर्देशित होता है। न कि एक नया निराधार स्वप्नचित्र होता है.... यह वैज्ञानिक कलात्मक या साहित्यिक रचना के रूप में हो सकता है।"

इस परिभाषा से स्पष्ट है कि सर्जनात्मक चिंतन लक्ष्य को निर्धारित कर कुछ नया कर भिन्न चीजों की रचना करता है। इसे **Matlin,** (1983) ने इस प्रकार कहा है - "सर्जनात्मकता से एक ऐसा नया समाधान ढूढ़ा जाता है जो असाधारण एवं लाभदायक दोनों ही होता है। **Mogan, King, Weisz & Schopler** (1986) कहते हैं - सर्जनात्मक रूप से सोचते समय लोग भिन्न-भिन्न दिशाओं में सोचते हैं और इस तरह से समस्या के बारे में बहुतसारे विचार आते हैं। इससे चिंतन अधिक सूक्ष्म हो जाता है।

आत्मवि श्वास (Self-confidence) -

आत्मविश्वास का अर्थ है- स्वयं पर विश्वास। **Breckenridge & Vincent** (1965) के अनुसार आत्म विश्वास जीवन के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति है। यह आत्म बोध का एक गुण है जिसमें व्यक्ति स्वयं की क्षमताओं को परिस्थितियों से प्रभावी रूप से जूझपाने की सामर्थ्य के रूप में प्रत्यक्षित करता है। जिस व्यक्ति में आत्मविश्वास होता है वह पूर्ण सफल, संतुष्ट, आशावादी, स्वतंत्र, अग्रगामी, नेतृत्वगुणयुक्तादि धनात्मक गुणों से परिपूर्ण होता है। जीवन के सभी क्षेत्रों में सफल होने के लिए आत्मविश्वास की आवश्यकता होती है। आत्मविश्वास सफल जीवन का आधार है। **Basavanna** (१९७५) आत्मविश्वास को परिभाषित करते हुए कहते है कि आत्मविश्वास का अर्थ है, जिसमें व्यक्ति किसी भी परिस्थिति में आये अवरोधों का सामना प्रभावी ढ़ङ्ग से करता है और सभी वस्तुओं को ठीक से देखता है। आत्मविश्वास की भावना मनुष्य के हर कार्य को पूरी तरह करने में सहायक होती है। एक आत्म विश्वासी व्यक्ति अपने को सामाजिक रूप से योग्य, सांवेगिक रूप से परिपक्व, बौद्धिक रूप से सहज समर्थ, सफल, संतुष्ट, असंदिग्ध, आशावादी, स्वावलंबी, स्वतंत्र, आत्मनिर्भर, भरोसेमन्द, सकारात्मक, नेतृत्वक्षमता संपन्न होता है।

तार में बिजली होने पर बल्ब जलते है, पङ्खे घूमते हैं पर यदि बिजली गुल हो जाए तो न पङ्खे चलते हैं न बल्ब जलते हैं। आत्मविश्वास एक प्रकार की बिजली है जो मनुष्यों की अनेक विशेषताओं को उभारती और प्रस्तुत क्षमताओं को जगाकर इस योय बनाती है कि व्यक्ति कुछ महत्वपूर्ण कार्य कर सके। समझना चाहिए कि मनुष्य में आधी क्षमता शरीर कौशल और आधी आत्मविश्वास, आत्मगौरव पर अवलम्बित रहती है।

इसी संदर्भ से संबंधित पूर्व में हो चूके शोध अध्ययनों पर एक नजर डालें ताकि अध्ययन की सार्थकता स्पष्ट हो सके।

----ooo---

साहित्यिक सर्वेक्षण

वेद मानव जीवन की आध्यात्मिक चिकित्सा के आदि स्रोत हैं। इनमें केवल देह की पीड़ा को दूर करने की विधियाँ भर नहीं है। बल्कि मानसिक रोगों की निवृत्ति, दरिद्रता निवारण, ब्रह्मवर्चस, बुद्धि व स्मरण शक्ति के वर्धन, घर-परिवार की सुख-शान्ति एवं सामाजिक यश, सम्मान में अभिवृद्धि के अनेकों प्रयोग शामिल हैं।

वेणु गोपालाचार्य (2004) ने अपने शोध पत्र में आधुनिक वैज्ञानिक शोधों का मूल स्रोत प्राचीन भारतीय वैदिक शास्त्रों में होने का प्रमाण प्रस्तुत करते हुए कुछ उदाहरण दिये है जैसे - 1. अमेरिका पहले विशाल भारत का ही एक अंग था 2. गुरूत्वार्षण के नियम के प्रतिपादन में वैदिक शास्त्र सहायक है 3. बेतार का तार 4. चेस खेल 5. बाँध बनाने की तकनीक 6. बुद्धायन सुलभ सूक्त से पाइथागोरस का 47वाँ थ्योरम 8. गणित विज्ञान 9. ज्योतिष विज्ञान 10.अंतरिक्ष विज्ञान 11. चिकित्सा विज्ञान 12. वास्तु शास्त्र 13. युद्धपोत 14. सैन्य विज्ञान 15. लिपी 16. अध्यात्म विज्ञान आदि। **डॉ. प्रज्ञा जोगेश जोशी** (2004) वेदों शरीर संरचनाओं की प्रतिपादन करते हुए कहते हैं कि अथर्ववेद 10/12 में मानव शरीर के सभी अंगों के सिद्धांत की व्याख्या है। चरक संहिता 4/6/6 में बताया गया है कि मानव शरीर में 360 हड्डियाँ होती है। अथर्ववेद के 10/8/4 में भी यही बात बताया गया है। अथर्व. 2/33 में सभी अंगों के नाम, क्रम, अंगों की सूची दिया गया है। इसी में अन्यत्र 1/17/3 में व्याख्या किया गया है की नाड़ियों के दो प्रकार, सिरा और धमनी होते हैं। आजकल वेद मंत्रों के प्रभावों पर अनुभव जन्य प्रयोग भी किये जा रहे है जिनके आश्चर्य जनक परिणाम देखने को मिले हैं जैसे -

1. **धीरा गोविंदा दास** (१९९९) ने 'Effects of the Hare Krishna Maha Mantra on Stress, Depression and the three Gunas' शीर्षक पर अध्ययन किया। इसके तहत उन्होंने निम्न लिखित परिकल्पना पर कार्य किया 'महामंत्र समूह में दूसरे समूहों की अपेक्षा सार्थक रूप से सत्व बढ़ेगा एवं स्ट्रेस, डिप्रेशन (अवसाद), रज एवं तम कम होगा'। इसके अन्तर्गत तीन समूहों का निर्माण किया गया - महामंत्र समूह, नियंत्रित समूह, अल्टरनेट मंत्र समूह। इसमें महामंत्र समूह के प्रयोज्यों को लगातार २८ दिनों तक प्रतिदिन तीन राउंड (२५ मिनट तक) हरे कृष्णा महामंत्र का जप करवाया गया। इस अध्ययन में कुल ६२ प्रयोज्यों को शामिल किया गया, जिनकी औसत आयु २४-६३ वर्ष थी जिसमें ३१ पुरूष एवं ३१ महिलाएँ शामिल थीं। स्ट्रेस के मापन के लिए 'इन्डेक्स ऑफ क्लीनिकल स्ट्रेस' एवं डिप्रेशन को मापने के लिए 'जर्नलाइज्ड कॉन्टेन्टमेंट स्केल' तथा त्रिगुणों के मापन हेतु 'वैदिक पर्सनेलिटी इन्वेन्ट्री' का प्रयोग किया गया। प्रयोज्यों का प्री टेस्ट एवं पोस्ट टेस्ट किया गया, तथा उनका चयन तीन समूहों के निर्माण हेतु यादृच्छिक विधि से किया गया।

   परिणाम में महामंत्र समूह के प्रयोज्यों में अन्य दोनों समूहों की अपेक्षा सत्व में सार्थक बढ़ोत्तरी तथा स्ट्रेस, डिप्रेशन एवं रजस तथा तमस के स्तर में सार्थक कमी पायी गयी। रजोगुण की स्थिति में कोई सार्थक परिवर्तन नहीं पाया गया।

धीरा गोविंदा दास के अनुसार हरे कृष्णा महामंत्र को प्रयोग स्ट्रेस, डिप्रेशन को कम करने हेतु नैदानिक हस्तक्षेप (क्लीनिकल इन्टरवेंशन) के रूप में किया जा सकता है।

2. **डॉ. आर. एस. शर्मा** (१९९४) जो कि जबलपुर मेडिकल कॉलेज में वरिष्ठ चिकित्सा वैज्ञानिक एवं हृदय रोग विशेषज्ञ हैं, ने गायत्री मंत्र पर किये गए अपने शोध कार्यों का वर्णन अपनी कृति "थेरेप्यूटिकल बेनीफिट्स ऑफ गायत्री मंत्र" में किया है।

   डॉ. शर्मा ने "गायत्री मंत्र के नियमित जप का मनुष्य के आयुष्य एवं जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है?" शीर्षक पर अनुसंधान कार्य किया। इसके लिए दो समूहों (एक नियंत्रित समूह एवं दूसरा प्रायोगिक समूह) का निर्माण किया गया । प्रयोज्यों की संख्या दोनों ही समूहों में २०-२० रखी गई। दोनों ही समूहों का आहार विहार समान रखा गया। तथा प्रायोगिक समूह को तीन वर्ष तक गायत्री मंत्र का जप कराया गया। प्रत्येक तीन माह के उपरान्त आँकड़ों का सङ्ग्रह किया जाता था। परिणाम में पाया गया कि नियंत्रित समूह के प्रयोज्य उनकी हृदय गति एवं रक्तदाब अपेक्षाकृत बढ़े हुए थे, एवं कई 'एन्जाइना, कार्डियोवैस्कुलर, शेरिब्रोवैस्कुलर आदि' बीमारियों से पीड़ित थे। जबकि नियमित जप करने वाले व्यक्तियों का स्वास्थ्य अपेक्षाकृत कई गुना सुधारात्मक एवं संतुष्टिपूर्ण रूप में था।

3. हावर्ड यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर एवं फिजीशियन **हर्बर्ट बेन्सन** द्वारा किए गए अनुसंधान के अनुसार मंत्र मेडिटेशन करने वाले प्रयोज्यों के हृदय गति, श्वसन गति, मेटाबॉलिज्म एवं रक्तचाप तथा ब्लड लैक्टेट के स्तर मे गिरावट आती है, एवं ये सभी स्ट्रेस लेवल के सङ्केतक (इन्डीकेटर) माने जाते हैं। अत: कहा जा सकता है कि मंत्र मेडिटेशन द्वारा स्ट्रेस में कमी लायी जा सकती है (**रोनाल्ड पॉल**, २०००)।

4. **थामस एसलेय फैरण्ड** (2004) ने मंत्र को ऊर्जा आधारित ध्वनि कहा है। वे कहते हैं मंत्र शक्ति है और शक्ति के लिए मंत्र है। मंत्र ऐसी ऊर्जा है जिसे अग्नि के साथ जोड़ा जा सकता है। मंत्र विचार तरंगों को उत्पन्न करते है जो मन को शांत करते हैं। हम जप करते समय शरीर के जिस भाग में प्रकाश से सराबोर होने का ध्यान करते है वहाँ मंत्र की शक्ति केन्द्रिभूत होकर आश्चर्य जनक लाभ प्रस्तुत करती है।

5. **बेन्सन हवर्ट** (1997) के अनुसार प्रार्थना से चिंता, विषाद,औषधि व्यसन, दर्द, अल्सर, मिचली, तनाव, माइग्रेन, सिर दर्द एवं उच्च रक्तचाप आदि में सकारात्मक लाभ होता है। कठिन परिस्थियों में जैसे असाध्य बीमारी एवं मरणासन्न स्थिति में प्रार्थना व्यक्ति की असाधरण सहायता करती है। प्रार्थना के द्वारा व्यक्ति को एक नया अर्थ उद्देश्य आशा एवं आत्म नियंत्रण की समझ आती है। इससे कठिन परिस्थितियों से लड़ने की क्षमता प्राप्त होती है। प्रार्थना से व्यक्ति की जीवनी शक्ति बढ़ जाती है।

6. **रिचर्ड रेस्टाक एवं डेविड गुवेन** (2001) अपने शोध अध्ययन के आधार पर बताते हैं कि पेराइटल लोब और टेम्पोरल लोब के संधि स्थल में वर्निक्स क्षेत्र होता है जब हम मंत्रों को सुनते है

तो यह क्षेत्र सक्रिय हो जाता है। जब हम मंत्रों को पढ़ते हैं तो ऑक्सीपिटल लोब में विजुअल कार्टेक्स सक्रिय हो जाता है एवं दृश्य स्मृति के लिए एसोसिएशन क्षेत्र (जो कि टेम्पोरल लोब के नीचले भाग तक फैला होता है।) भी सक्रिय हो जाता है। जब हम मंत्रों का उच्चारण करते करते हैं तो मोटर कार्टेक्स एवं ब्रोका क्षेत्र सक्रिय होता है तथा जब हम मंत्रों का चिंतन करते है उसमें भावनाओं का संपुट डालते हैं तो लिंबिक एसोसिएशन क्षेत्र सक्रिय हो जाता है जिससे सीखने की क्षमता, प्रत्यक्षण शक्ति एवं सांवेगिक स्थिरता में जबरदस्त वृद्धि होती है।

7. **ओस्टर एवं आइलीन एफ.** (१९९६) के अनुसार मंत्र मेडिटेशन के द्वारा सचेतन जागृति, उच्च स्तर पर पहुँच जाती है। ऊर्जा एवं क्षमता में वृद्धि होती है। आत्मानुशासन दृढ़ होता है, आत्मविश्वास बढ़ता है तथा जीवन के प्रति ज्यादा सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।

8. **इलिएनर जी. वीरेक पैट्रीसिया, मोनाघन एवं** (१९९९) के अनुसार मंत्र मेडिटेशन पर किए गए अनुसंधान यह प्रदर्शित करने हैं कि मंत्र मेडिटेशन का मस्तिष्क (ब्रेन) पर फिजिकल इफेक्ट पड़ता है, एवं इसे मापा जा सकता है, तथा मानचित्र बनाया जा सकता है। इसी संदर्भ में प्रोफेसर एन. ल्यूबिमॉव जो कि एक प्रख्यात न्यूरोसाइन्टिस्ट हैं ने अपने अध्ययन में पाया कि मंत्र मेडिटेशन की स्थिति ब्रेन के फंटल कॉर्टेक्स में कोहेरेन्ट एक्टिविटी (coherent activity) के एक अद्वितीय पैटर्न का निर्माण करती है जो कि दायें एवं बायें हेमीस्फीयर के सिन्क्रोनाइजेशन को सूचित करती है। मंत्र मेडिटेशन के दौरान इस बढ़ी हुई एक्टिविटी को उच्च सर्जनात्मकता से संबंधित माना जाता है तथा यह एक्टिविटी एक रेस्टफुल एलर्टनेस (restful alertness) को उत्पन्न करती है। उपरोक्त अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि मंत्र मेडिटेशन व्यक्ति की मानसिक स्थिति पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

9. **ओस्टर, आईलीन एफ.** (१९९६) के अनुसार मंत्र मेडिटेशन पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम को एक्टिवेट करता है जो कि रिलैक्सेशन को प्रदर्शित करने वाले फिजियोलॉजिकल परिवर्तनों के लिए जिम्मेदार होता है। इसी संदर्भ में जापान के अनुसंधान कर्ताओं ने मंत्र मेडिटेशन के दौरान जेन योगियों की मस्तिष्क तरङ्गों का अध्ययन किया तथा पाया कि तरङ्गों की फ्रीक्वेंसी सामान्यतया निद्रा से संबंधित थी यद्यपि योगी अवेयरनेस की उच्च स्थिति में थे।

10. **Sahu, R.J. and Bhole, M.V.** (1983) ने "Experiences during listining to high and low pitched OMKARS." शीर्षक पर एक अध्ययन किया। इस अध्ययन के अन्तर्गत २४ से ४० वर्ष के ४० प्रयोज्यों को लिया गया इसमें पुरूष एवं महिला दोनों को शामिल किया गया। इन्हें तीन सप्ताह तक प्रतिदिन १० लो पिच्ड एवं १० हाई पिच्ड ओंकार श्रवण कराया गया। परिणाम में प्रयोज्यों ने आन्तरिक रूप से विभिन्ना प्रकार के संवेदनों, भावों एवं अनुभवों को प्रतिवेदित किया। लो पिच्ड ओकार का प्रभाव सम्पूर्ण शरीरा में अनुभव किया गया। वहीं हाई पिच्ड ओंकार केवल कानों के द्वारा ही प्राप्त एवं अनुभव किया गया।

11. **Sahu, R.J. and Bhole, M.V.** (1981) ने "Effect of OM recitation and physical activity on psychomotor performance." शीर्षक पर अध्ययन किया। इस अध्ययन के अन्तर्गत प्रयोज्यों से दो परिस्थितियों में कार्य करवाया गया एवं निष्पादन की तुलना की प्रथम परिस्थिति में पहले प्रयोज्यों को तीन मिनट तक १० बार ॐ का उच्चारण (हाई पिच्ड) करवाया गया, तथा उसके उपरान्त "मैक्डूगल-स्कूस्टर स्पॉट डॉटिङ्ग" उपकरण का प्रयोग कर उनकी बिन्दु अङ्कन की गति एवं परिशुद्धता की क्षमता को आँका गया, तथा द्वितीय परिस्थिति में ॐ के उच्चारण के स्थान पर प्रयोज्यों से तीन मिनट तक एक मनोवैज्ञानिक क्रिया करवायी गयी - जैसे तीन मिनट में एक पहेली को हल करना। परिणाम में पाया गया कि प्रथम परिस्थिति में कार्य निष्पादन उच्च पाया गया, तथा द्वितीय परिस्थिति में कार्य निष्पादन की क्षमता में गिरावट पायी गयी।

12. **Sahu, R.J. and Bhole, M.V.** (1983) ने "Effect of two types of pranav (OMKAR) recitation on psychomotor performance." शीर्षक पर अध्ययन किया। इसके अध्ययन के अन्तर्गत १० प्रयोज्यों को दो प्रकार के ओंकार (लो पिच्ड एवं हाई पिच्ड) का उच्चारण करवाया गया, तथा उसके उपरान्त उनके साइकोमोटर परफारमेन्स की तुलना की गई। परिणाम में पाया गया कि - लो पिच्ड ओंकार के उच्चारण से साइकोमोटर परफॉरमेन्स में कमी आती है वहीं हाई पिच्ड ओंकार के उच्चारण से साइकोमोटर परफारमेन्स की क्रिया में बढ़ोत्तरी होती है।

13. **Gore, M.M.** (1997) ने "Physiological response to two different types of AUM recitation." शीर्षक पर अध्ययन किया। यह अध्ययन योग के ऐसे छः विद्यार्थियों पर किया गया जो कि लो पिच ऊँ एवं हाई पिच ऊँ का उच्चारण दिन में १० बार भिन्न-भिन्न दिनों में करते थे। ॐ के उच्चारण से पूर्व एवं बाद में पॉलीग्राफ रिकार्डिंग की गई। परिणाम में पाया गया कि हाई पिच ॐ के उच्चारण के दौरान हृदय गति, नेत्र सञ्चालन, एवं ठुड्डी की माँसपेशीय क्रिया में सार्थक बढ़ोत्तरी पायी गयी। वहीं लो पिच ऊँ के उच्चारण के दौरान ऑई मूवमेन्ट, रक्तचाप एवं हृदय गति में कमी पायी गई, परन्तु यह सार्थक कमी नहीं थी।

14. **Dave, Mahesh, & Bhole, M.V.** (1988-89) ने "Effect of pranav japa (OM recitation) – an experimental study" शीर्षक पर अध्ययन किया। इस अध्ययन के अन्तर्गत कैवल्यधाम आश्रम में ११० प्रयोज्यों को चयनित किया गया, तथा १० दिनों तक ऊँ का उच्चारण करवाया गया परिणाम में प्रयोज्यों के अनुभवों में काफी भिन्नताएँ पायी गईं (यद्यपि सभी प्रयोज्यों ने एक ही प्रकार से ॐ का उच्चारण किया था)। ८२ प्रतिशत प्रयोज्यों ने सकारात्मक अनुभव प्रतिवेदित किया जैसे - सूक्ष्म कंपनों का नीचे से ऊपर (ऊर्ध्व) की दिशा में चलायमान होना। एवं शारीरिक चेतनता (बॉडी अवेरनेस) में एक प्रकार की स्थिरता का अनुभव होना, ब्रीदिङ्ग, विचारों, प्रत्यक्षणों और संवेगों को क्षुब्धकारी कारकों के रूप में कार्य ने करना। जबकि १८ प्रतिशत प्रयोज्यों ने नकारात्मक अनुभव प्रतिवेदित किये जैसे अनिद्रा, कब्ज, सिर में तनाव आदि।

उपरोक्त शोध अध्ययन हमारे लिए मंत्रों के प्रभावों को समझने के लिए, ठोस आधार एवं वैदिक मंत्रों के प्रभावों के अध्ययन के लिए प्रेरणा स्रोत बने।

उद्देश्य (Objective) :-

1. Psycho-spiritual development program के (जिसके अंतर्गत मंत्र जप, स्तोत्र पाठ एवं प्राणाकर्षण प्राणायाम आदि सम्मिलित हैं) के अभ्यास का सामान्य मानसिक योग्यता , सांवेगिक स्थिरता, सर्जनात्मकता एवं आत्म विश्वास पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
2. प्राचीन आर्ष वांगमयों/वेदों में वर्णित मंत्रों के प्रभावों का अध्ययन करना।
3. विश्वव्यापी स्वास्थ्य समस्या के समाधान की खोज में अपना सहयोग प्रदान करना।
4. मंत्र शक्ति के प्रभाव से मंद बुद्धि वाले किशोर-किशोरियों की मानसिक, बौद्धिक एवं सांवेगिक विकास की संभावनाओं का अध्ययन करना।
5. सामान्य किशोर-किशोरियों के व्यक्तित्व विकास की संभावनाओं का अध्ययन करना।

चर (Variables) :-

***स्वतंत्र चर* (Independent variable)**

- मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम (Psycho-spiritual development program)

***परतंत्र चर* (Dependent variable)**

- सामान्य मानसिक योग्यता (General mental ability)
- सांवेगिक स्थिरता (Emotional stability)
- सर्जनात्मकता (Creativity)
- आत्म विश्वास (Self-confidence)

परिकल्पनाएँ (Hypotheses)

1. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाले किशोरों के सामान्य मानसिक योग्यता में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
2. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाली किशोरियों के सामान्य मानसिक योग्यता में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
3. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाले किशोर एवं किशोरियों के सामान्य मानसिक योग्यता पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
4. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाले किशोरों के सांवेगिक स्थिरता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
5. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाली किशोरियों के सांवेगिक स्थिरता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
6. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाले किशोर एवं किशोरियों के सांवेगिक स्थिरता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

7. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाले किशोरों के सर्जनात्मकता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
8. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाली किशोरियों के सर्जनात्मकता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
9. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाले किशोर एवं किशोरियों के सर्जनात्मकता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
10. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाले किशोरों के आत्म विश्वास स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
11. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाली किशोरियों के आत्म विश्वास स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
12. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से सामान्य बुद्धि वाले किशोर एवं किशोरियों के आत्म विश्वास स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
13. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाले किशोरों के सामान्य मानसिक योग्यता में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
14. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाली किशोरियों के सामान्य मानसिक योग्यता में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
15. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाले किशोर एवं किशोरियों के सामान्य मानसिक योग्यता पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
16. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाले किशोरों के सांवेगिक स्थिरता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
17. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाली किशोरियों के सांवेगिक स्थिरता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
18. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाले किशोर एवं किशोरियों के सांवेगिक स्थिरता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
19. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाले किशोरों के सर्जनात्मकता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
20. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाली किशोरियों के सर्जनात्मकता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
21. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाले किशोर एवं किशोरियों के सर्जनात्मकता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
22. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाले किशोरों के आत्म विश्वास स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

23. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाली किशोरियों के आत्म विश्वास स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

24. मनो-आध्यात्मिक विकास कार्यक्रम में भाग लेने से मंद बुद्धि वाले किशोर एवं किशोरियों के आत्म विश्वास स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

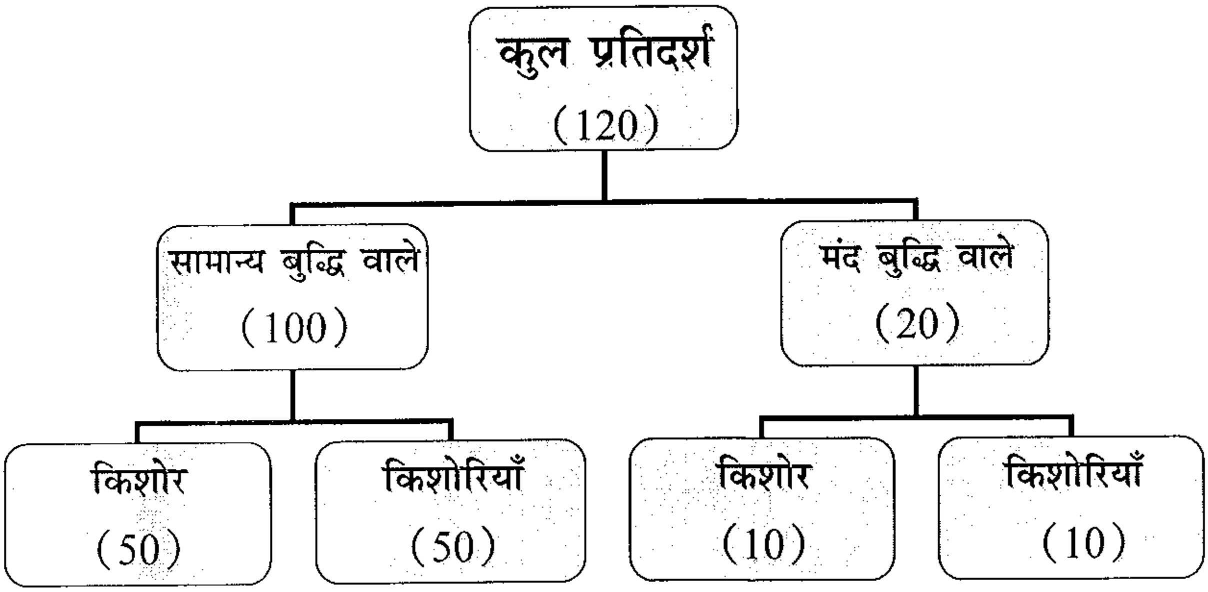
क्रियाविधि (Methodology)

प्रायोगिक अभिकल्प (Research design) :-

इस शोध अध्ययन में प्रारंभिक परीक्षण-अंतिम परीक्षण अभिकल्प (Pre-Post design) विधि का प्रयोग किया जाएगा।

प्रतिचयन योजना (Sampling plan)

इस शोध अध्ययन में प्रयोज्यों के प्रतिचयन के लिए मिश्रित प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया जाएगा जिसमें भारत के हिन्दीभाषी प्रांतों के कस्बों एवं गाँवों के ऐसे किशोर-किशोरियों का प्रतिचयन किया जाएगा जिनकी उम्र 10 से 17 वर्ष के बीच हो। प्रयोज्यों का प्रतिचयन लिंग, सामान्य एवं मंद बौद्धिक स्तर के आधार पर किया जाएगा। सर्वप्रथम यादृच्छिक विधि से दो राज्यों का चयन किया जाएगा पश्चात् पुनः यादृच्छिक विधि से उन दोनों राज्यों से एक-एक जिलों का चयन कर उन जिलों से एक-एक विकासखण्ड का चयन कर उनमें से एक-एक स्कूलों का चयन किया जाएगा एवं उन स्कूलों से कोटा प्रतिचयन विधि द्वारा आवश्यकतानुसार प्रयोज्यों का चुनाव किया जाएगा। कुल प्रयोज्यों की संख्या 120 होगी जिसमें एक बड़ा समूह (100 प्रतिदर्श) समान्य बुद्धि स्तर के किशोर-किशोरियों का होगा एवं एक छोटा समूह (20 प्रतिदर्श) मंद बुद्धि वाले किशोर-किशोरियों का होगा। दोनों समूहों को पुनः समान-समान दो भागों में विभाजित किया जाएगा जिसमें से एक समूह किशोरों का एवं दूसरा समूह किशोरियाँ का होंगा।



आंकड़ों का संग्रहण (Data collection) :-

आंकड़ों के संग्रहण हेतु निम्न मापनियों का प्रयोग किया जाएगा -

1. Verbal intelligence test (VIT)
   - R. K.Ojha & K. Ray Chowdhury
2. Emotional stability test for children (ESTC)
   - Dr. (Mrs.) A. sen Gupta & Dr. A.K. Singh (Patna)
3. Passi-Usha test of creativity problem solving (PUTCPS)
   - Prof. B. K. Passi & Dr. Usha Kumar
4. Agnihotri's self confidence inventory (ASCI)
   - Dr. (Miss) Rekha Agnihotry

सर्वप्रथम सभी समूहों के प्रयोज्यों का प्रारंभिक परीक्षण कर उपर्युक्त मापनियों से प्रारंभिक आंकड़े एकत्रित कर लिए जाएंगे। इसके बाद प्रायोगिक समूहों के प्रयोज्यों को तीन महीने तक Psycho-spiritual development program का अभ्यास करवाने के बाद सभी समूहों से पुन: परीक्षण करवा कर अंतिम आंकड़े प्राप्त कर लिए जाएगें।

सांख्यिकीय विश्लेषण (Statistical analysis) :-

उपर्युक्त मापनियों के द्वारा संग्रहित आंकड़ों के विश्लेषण हेतु काई वर्ग-परीक्षण का प्रयोग किया जाएगा।

REFERENCE

1. Albano, A.M., Chorpita, D.H. (1996). Breaking the vicious cycle: Cognitive- behavioral group treatment for socially anxious youth. In E.D. Hibbs & P.S. Jensen (Eds.). Psychological treatment research and adolescent disorders (pp. 43-62). ¡shington, DC: APA Press.
2. Barlow, D.H., Durand, V.M. (1999). Generalized anxiety disorder: Abnormal Psychology (2nd Eds.)., by Brooks/ Cole Publishing company. 511 Forest Lodge Road, Pacific Grove, CA 93950 USA
3. Basavanna, M. (1975). "Manual for the Self-Confidence Inventory, Varanasi, Rupa Psychological Centre.
4. Benson, Herbert, M.D. (1997), Timeless Healing : The power and biology of belief, New Yark,NY.
5. Breckenridge, E.M. & Vincent E.L. (1956). "Child Deveopment", Philadelphia, Saunders.
6. Dave, Mahesh, & Bhole, M.V. (1988-89). Effect of pranav japa (Om recitation) part-1 an experimental study. Yoga Mimamsa vol.27, p-19-28.
7. Dheera Govinda Das (1999). Effects of the Hare Krishna Maha Mantra on stress, depression, and the three Gunas. In the April, 2001 issue (Vol. 62, no. 2) of the Indian Journal of Social Work.
8. Donad Robertson (2000). "The Art of Auto Suggestion" http/edu. curtin edu.au/iier/iier 14/perry.htnl.
9. Dr. Brain Weiss (2001) Through time into healing -how past time life regression therapy can heal mind, body and soul, Mackays of chatham PLC, Chatham, Kent. Pp.72.
10. Dr. Prajna, Jogesh, joshi (2004) Human Anotomy in the Vedas, Shruti vedic sciences, Hebbal, Bangalore, India.
11. Drevdohl (1965). " Creative thinking". Journal of Clinical Psychology, P-22.
12. Eleanor G.Viereck, Patricia, Monaghan (1999). Meditation: the Complete Guide. Novato, CA: New World Liabrary.
13. Frawley,D. (1991), "Enlightenment are you prepared"- Yoga International.
14. Frendsen, A.N., (1961). Educational Psychology, The principles of learning in teaching. McGraw-Hill Book Companiy, Inc.
15. Gary Craig (2000) EFT, Emotional Freedom Techniques [on line]. Available http://www.emofree.com.
16. Gore, M.M. (1997). Physiological response to two different types of Aum recitation. Yoga Mimansa, Vol. 32, no. 1&2 p 1-7.
17. Gowri Anandarajah, Ellen Hight (Jan 1, 2001) American Family Physician, Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment, COPYRIGHT 2001 American Academy of Family Physicians
18. Marcia Hill Gossard, & Richard York, (2003), Research in Human Ecology, Social Structural Influences on Meat Consumption, Review, Vol. 10, No. 1, 2003
19. Matlin (1983). " Creativity involves finding a solution that is both unusual and useful". Cognition, p-249.
20. Morgan, King, Weisz & Schopler (1986). "When thinking creativity, people tend to thind in a divergent manner, thus having many varied thoughts about a problem". Introduction to Psychology, p-246.

21. Mortin Routh Child (2003) Spirituality and it's Scientific dimension.publication London, thousand Oaks, New Delhi. Pp 46.

22. Murphy L. and Donvon (1999), 'Breathing and body function' http://www.tantra.org/pranayam.html

23. Oster, Eileen F. (1996). The Healing Mind. Rocklin, CA: Prima.

24. Richard K. Young & Albert L. Meiburg (2002), - Spirituality: A complete science of life, Mackays of chatham PLC, Chatham, Kent. Pp 32.

25. Richard, M. Restak and David Gruben (2001), The secret life of the brain,Relationship between mental functioning and the way words are use,New Yark,NY.

26. Robinson & Robinson (1965). " Intelligent as related to cognitive behaviour". In 'The mentally retarded Child'.

27. Ronald, Paul (2000). How to Mediate. Berkeley, CA: Ulysses.

28. Sachdeva I.P. (1978)- Yoga and Depth Psychology, Motilal Banarsidas, kBungalore Road, Jawahar Nagar, Delhi-7.

29. Sahu, R.J. and Bhole M.V. (1981). Effect of OM recitation and physical activity on psychomotor performance. Yoga Mimamsa, 20, 182, p-33-37.

30. Sahu, R.J. and Bhole M.V. (1983). Effect of two types of prnav (OMKAR) recitation on psychomotor performance. Yoga-Mimansa Vol 22, 3&4 p 23-29.

31. Sahu, R.J. and Bhole M.V. (1983). Experiences during listening to high and low pitched OMKARS Yoga Mimansa Vol. 22, 3&4 p 98-103.

32. Scott, W.A., (1968) Condeptions of normality. In E.E. Borgatta and W.W., Lambert, (eds). Handbook of personality theory and research In Chicago: Rand McNally.

33. Sharma, R.K. (Mar.2004), Ayurved vikash, "avasha le skata hai aapki jan", pp 29.

34. Sharma, R.S. (1994). Therapeutical Benefits of Gayatri Mantra, Indian Journal of Social Work.

35. Stein, M.B., Forde, D.R., Anderson, G., & ¡lker, J.R. (1997). Obsessive- Compulsive disorder in the community. An epidemiologic survey with clinical reappraisal. American Journal of Psychiatry, 154, 1120-1126.

36. Thomas, Asley-Farrand (2004), What is a mantra and how does it work, A selection from HEALING MANTRAS. http://www.sanskritmantra.com/what.htm

37. Venugopalacharya, S. (2004) Derivation morden scientific discoveries from the vedic sastra. Shruti vedic sciences, Hebbal, Bangalore, India.

38. Wechsler (1939). "Intelligence in a global perspective". Measurement of Adult Intelligence.

39. William West (2000) Psychotherapy and spirituality - crossing the line between therapy and religion. publication London, thousand Oaks, New Delhi. Pp 55.

40. आचार्य श्रीरामशर्मा (1998). "प्राणायाम से आधिव्याधि निवारण" युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि मथुरा। पृ. 12-14

41. डॉ. कपिल देव द्विवेदी (1991). "वेदामृतम्- सुखी जीवन" विश्व भारतीय अनुसंधान परिषद, ज्ञानपुर, वाराणसी, पृ. 21-23

42. डॉ श्याम बहादुर वर्मा एवं मधु वर्मा (1985)-विश्व सूक्ति कोश, प्रभात प्रकाशन, दिल्ली पृ. 619